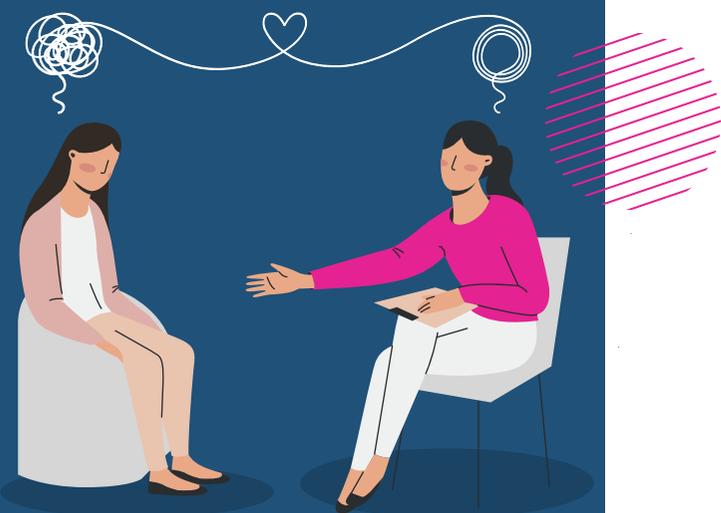


Format PACO



- ✓ **Introduction de la thématique** par un professionnel (30 min).
- ✓ **Échanges libres** entre participants (60 min).
- ✓ **Clôture autour d'un moment convivial** avec collation (30 min).

Public Cible : pour **les aidants et toute personne intéressée par la santé mentale** (proches, professionnels, grand public).



Contact



psychiatrie@chu-dijon.fr

03 80 29 37 69

CHU



www.chu-dijon.fr

Crédits photos : Antoine Martel / Freepick / iStock - Janvier 2025



Un espace de soutien et de partage
pour les aidants de proches souffrant
de troubles mentaux



Objectif du programme

Offrir un espace de soutien convivial pour :

- ✓ Partager vos expériences et vos défis
- ✓ Mieux comprendre les troubles psychiatriques
- ✓ Contribuer à la **déstigmatisation de la santé mentale**



Les 4 axes de PACO



Partager

Créer un **espace d'échange sur vos défis** et ressentis en tant qu'aidant.



Accueillir

Encourager une attitude d'accueil et de **compréhension** envers soi-même et les autres.



Comprendre

Accéder à des informations et ressources pour mieux accompagner vos proches.



Ouvrir

Favoriser l'ouverture d'esprit pour mieux comprendre et accepter les différences.

Rencontres trimestrielles

Lieu : en dehors du cadre hospitalier, dans un **espace accueillant.**

Un programme co-animé par des experts : les rencontres sont co-animées par :

- ✓ Des **professionnels de santé mentale**
- ✓ Des **intervenants spécialisés** (patients experts, aidants, autres professionnels).

